

# Estrategias para la promoción de hábitos saludables en Educación Infantil

**Autor:** Abellaneda Padilla, María Dolores (Grado en Educación Primaria e Infantil, Maestra de Educación Primaria).

**Público:** Maestros de Educación Infantil. **Materia:** Salud. **Idioma:** Español.

**Título:** Estrategias para la promoción de hábitos saludables en Educación Infantil.

## Resumen

En este artículo se muestran diferentes estrategias para la promoción de hábitos saludables en la etapa de Educación Infantil. En él se especifican la edad y curso de los alumnos, el hábito a desarrollar, los beneficios del hábito, el desarrollo de la propia actividad, así como la definición de un mensaje clave para transmitir el hábito, sobre cada una de las estrategias presentadas, mostrando así su aplicabilidad y viabilidad en el ámbito de la educación.

**Palabras clave:** Estrategias, Promoción, Hábitos saludables, Educación Infantil.

**Title:** Strategies for the promotion of healthy habits in Early Childhood Education.

## Abstract

In this article different strategies for the promotion of healthy habits in the Early Childhood Education stage are shown. It specifies the age and course of the students, the habit to develop, the benefits of the habit, the development of the activity itself, as well as the definition of a key message to transmit the habit, on each of the presented strategies, showing its applicability and viability in the field of education.

**Keywords:** Strategies, Promotion, Healthy Habits, Early Childhood Education.

Recibido 2019-01-25; Aceptado 2019-01-30; Publicado 2019-02-25; Código PD: 104199

## INTRODUCCIÓN

En este artículo se presentan cinco estrategias simples para trabajar con los alumnos cuya finalidad es la de promocionar hábitos saludables. Se diseña, además, una dinámica o actividad a desarrollar con los niños de Educación Infantil remarcando la importancia de la creación de hábitos saludables y creando un mensaje clave para cada uno de ellos.

### 1. ESTRATEGIA 1

#### 1.1. Edad y curso de los alumnos

Esta actividad está diseñada para alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, en particular para una clase de 25 alumnos de 5 años.

#### 1.2. Hábito a desarrollar

El hábito a desarrollar será la “Alimentación saludable”.

#### 1.3. Beneficios del hábito

Con la incorporación de una alimentación saludable a la vida de nuestros alumnos, podremos prevenir enfermedades tales como la obesidad, caries, cáncer, etc. (Lozano, 2015). De una forma menos estricta, una alimentación variada y saludable asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que se necesitan para crecer y vivir de manera adecuada.

#### **1.4. Cómo se transmitirá en clase a los alumnos: desarrollo de la actividad**

Esta actividad consiste en cocinar una sopa de verduras con la ayuda de familiares. Para ello, se utilizará la cocina del colegio. Esta dispondrá de fuego, olla, cazos, cuchillos, peladores, tablas para cortar, escurridores, delantales y agua.

Es el momento de que los alumnos vean que cocinar platos saludables es fácil y divertido. Así, los alumnos, con la ayuda de sus familiares, deberán seguir una clase paso a paso de un profesor de la Escuela de Hostelería. Los alumnos irán ayudando a sus familiares (padres, madres, abuelos, abuelas) a cortar, pelar, y en definitiva, a realizar la sopa de verduras. Al finalizar la actividad se llevará a cabo una degustación de todas las sopas creadas, con el fin de determinar cuál es la mejor cocinada.

#### **1.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito**

El mensaje que se quiere transmitir con esta actividad es el siguiente:

*Una alimentación saludable y equilibrada nos ayuda a vivir mejor y a prevenir enfermedades que nos pueden causar problemas en nuestra salud.*

### **2. ESTRATEGIA 2**

#### **2.1. Edad y curso de los alumnos**

Esta actividad está diseñada para alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, en particular para una clase de 25 alumnos de 5 años.

#### **2.2. Hábito a desarrollar**

El hábito a desarrollar será el “Ejercicio físico”.

#### **2.3. Beneficios del hábito**

Tal y como establece Correa et al. (2016), el fomento del ejercicio físico supervisado ayuda a disminuir conductas y comportamientos sedentarios en los niños. Por otra parte, y siguiendo a Correa et al (2016), son otros muchos los beneficios de la práctica de actividad física diaria: mejora del rendimiento cognitivo, bienestar psicológico, prevención de la ansiedad y síntomas depresivos, potencia sus valores sociales, etc.

#### **2.4. Cómo se transmitirá en clase a los alumnos: desarrollo de la actividad**

El juego que se llevaría a cabo para el desarrollo del ejercicio físico, sería el de “Intercambio de colores” con un material muy motivador para los niños que es el paracaídas. Esta muestra diferentes colores con unas asas a las que los niños pueden cogerse. Para la realización de la actividad nos iríamos al patio del colegio o pabellón si lo hay.

Tras decir un determinado color, los niños deberían intercambiarse por debajo del paracaídas lo más rápido posible. Así tantas veces como colores haya. Con el mismo material didáctico, se podrían realizar otros muchos juegos cooperativos tales como “Las serpientes venenosas” (agitamos el paracaídas con unas cuerdas dentro del mismo, de manera que se quiere que les lleguen las serpientes a algún compañero y le piquen). Con estos juegos los alumnos andan, corren, agitan, mueven los brazos, ríen y sobre todo, se lo pasan bien.

La única forma de que los alumnos desean hacer ejercicio físico es a través de actividades lúdicas y divertidas, y las actividades del paracaídas son una gran estrategia.

## 2.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito

El mensaje que transmitiríamos con esta estrategia sobre el hábito de ejercicio físico es el siguiente:

*El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.*

## 3. ESTRATEGIA 3

### 3.1. Edad y curso de los alumnos

Esta actividad está diseñada para alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, en particular para una clase de 25 alumnos de 5 años.

### 3.2. Hábito a desarrollar

El hábito a desarrollar es la Higiene personal, en particular la “Higiene Bucal”.

### 3.3. Beneficios del hábito

Los beneficios que tiene una adecuada higiene personal son los siguientes: mantiene la piel libre de infecciones, previene la presencia de gérmenes, ayuda a tener una buena presentación, ayuda a sentirse seguro de uno mismo, las personas de alrededor quieren acercarse a ti, evita el mal olor, etc.

### 3.4. Cómo se transmitirá en clase a los alumnos: desarrollo de la actividad

En esta ocasión y en el aula habitual, los alumnos sentados en asamblea visualizarán un vídeo en el que aparece un niño lavándose los dientes. En este vídeo suena una canción pegadiza sobre cómo se lavan los dientes. En el siguiente enlace se puede encontrar: <https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM>.

Una vez los niños hayan visto el vídeo y aprendido la canción, deberán con sus propios cepillos y pastas, practicar en clase a lavarse los dientes. Realizaremos esta práctica todas las mañanas después del almuerzo, con el fin de que los niños adquieran el hábito.

### 3.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito

El mensaje a transmitir sobre la higiene bucal para estos niños es el siguiente:

*Una buena higiene bucal puede reducir los microbios que pueden viajar a través de tu boca a otras partes del cuerpo causando enfermedades.*

## 4. ESTRATEGIA 4

### 4.1. Edad y curso de los alumnos

Esta actividad está diseñada para alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, en particular para una clase de 25 alumnos de 5 años.

### 4.2. Hábito a desarrollar

El hábito a desarrollar es la “Autoestima”.

#### 4.3. Beneficios del hábito

Siguiendo a Rodríguez (2017), los beneficios de una sana autoestima en el niño desde infantil son: mejora la capacidad de relacionarse con los demás; desarrolla estrategias para superarse, porque se acepta y no teme reconocer sus fracasos; se muestra capaz de afrontar la frustración; sabe superar las dificultades y adversidades; desarrolla seguridad y confianza en sí mismo; construye un sano desarrollo emocional, social y afectivo; se favorecen las habilidades sociales; y por lo tanto, se reafirma su identidad y personalidad.

#### 4.4. Cómo se transmitirá en clase a los alumnos: desarrollo de la actividad

Para el trabajo de la autoestima creo que es fundamental que los niños se vean reflejados en otros ejemplos. Por ello, realizaríamos el visionado el corto de Pixar "Boundin", el cual muestra como una oveja que es esquilada se siente fatal y baja de moral, hasta que aparece un conejo saltarín que le hace reflexionar sobre todo lo bueno que tiene. Este le ayuda a asumir que la van a esquilar todos los años y no pasará nada, porque eso le hará más fuerte.

Con el fin de que los alumnos se sientan también protagonistas de esta historia realizaremos una dramatización con los personajes del corto, en la que estos deberán aprenderse los diálogos. Una vez practicada se expondrá al resto del colegio, dando una lección de autoestima y autoconfianza con las que todo el mundo debería contar.

#### 4.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito

El mensaje que se transmitirá con esta actividad es sencillo pero completo de significado y es el siguiente:

*Yo, me quiero.*

### 5. ESTRATEGIA 5

#### 5.1. Edad y curso de los alumnos

Esta actividad está diseñada para alumnos de 2º ciclo de Educación Infantil, en particular para una clase de 25 alumnos de 5 años.

#### 5.2. Hábito a desarrollar

El hábito a desarrollar es la "Higiene postural".

#### 5.3. Beneficios del hábito

Tal y como manifiesta Perea (2004), el trabajo de la Higiene postural desde la infancia lleva asociados multitud de beneficios tales como: prevención de alteraciones morfológicas de la columna vertebral, evitación de alteraciones y deformaciones del cuerpo, evitar el dolor de espalda, mejora de la flexibilidad y agilidad, fortalecimiento de músculos, piernas y abdomen más firmes, etc.

#### 5.4. Cómo se transmitirá en clase a los alumnos: desarrollo de la actividad

Para el trabajo de la higiene postural, realizaremos un juego de imitación. Para ello, se expondrán diferentes imágenes a través de la pizarra digital, en las que aparecen posturas correctas e incorrectas del cuerpo. Saldrá un niño, imitará la postura, y el resto de compañeros deberán determinar si es correcta o incorrecta y por qué. Este alumno decidirá quién sale a continuación, y así hasta terminar con todas las imágenes. Es una forma de que los alumnos interioricen qué está permitido y qué no dentro del cuidado de la higiene postural.

Como complemento a esta actividad, sería ideal que el maestro nombrara responsables de la higiene postural que estuvieran pendientes en cada momento de los alumnos para ir guiándoles hacia las posturas correctas en sus sillas o en cualquier momento relacionado con los hábitos de clase. Siempre se realizará de manera positiva y nunca castigando el error. Digamos que será un trabajo de todos.

### 5.5. Definición del mensaje clave para transmitir a los alumnos sobre ese hábito

El mensaje que se transmitirá es el siguiente:

*¡Sólo tenemos una espalda y es para toda la vida. No es sustituible, por lo que es muy importante mantenerla sana y fuerte, y saber cómo realizar todas las actividades diarias sin que sufra!*

#### Bibliografía

- Correa, J.E., Ramírez, R., González, K. et al. (2016). *Condición física, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Bogotá, Editorial Universidad del Rosario.
- Lozano, L. (2015). *Proyecto Educativo para Potenciar la Alimentación Sana en Alumnos de Educación Infantil (PEPAS)*. (Trabajo de grado). Universidad Internacional de La Rioja, La Rioja.
- Perea, R. (2004). *Educación para la salud*. Madrid, Editorial Díaz de Santos.
- Rodríguez, C. (2017). *Mejorar la autoestima de los niños. Beneficios de una sana autoestima*. [Entrada de blog]. Recuperado de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/beneficios-sana-autoestima.html>.